

BEISPIELTAG UND NÄHRWERTE

Ziel der ketogenen Ernährung ist die Gewichtsregulierung durch optimierte Fettverbrennung. Das geschieht dann, wenn Sie Ihren Kohlenhydratkonsum auf 20 bis 50 Gramm pro Tag reduzieren und ausreichend Proteine zu sich nehmen. Im Optimalfall sind das 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

Für Ihre Ernährungsumstellung eignen sich die Produkte von **PREMIO LIFE**. Sie sind reich an Proteinen, jedoch kohlenhydratarm und fettreduziert. Vergessen Sie daher nicht auf eine zusätzliche Mahlzeit nach dem ketogenen Prinzip, die Sie sich selbst zubereiten. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.

Beispielhafte Energiebilanz eines Tages nach dem Prinzip PREMIO LIFE	Energie- werte	Kohlen- hydrate	Proteine	Fette
Durchschnittliche Nährwerte von fünf Speisen von PREMIO LIFE	605 kcal 2.531 kJ	17 g	103 g	11 g
Durchschnittliche Nährwerte eines zusätzlichen Snacks (z. B. 1x Schoko Riegel und 1x Schoko Waffel)	331 kcal 1.385 kJ	14 g	26 g	17 g
Durchschnittliche Nährwerte der selbst zubereiteten Mahlzeit (z. B. 100 g Schinken und 3 Eier)	397 kcal 1.661 kJ	3 g	43 g	24 g
Summe der durchschnittlichen Tageszufuhr	1.333 kcal 5.577 kJ	43 g	172 g	52 g
Zusammensetzung der Energielieferanten	100 %	10 %	53 %	37 %

Mit dem **PREMIO LIFE** Programm verbrennen Sie etwa 1 bis 3 Kilogramm Fett pro Woche. Wenn man als Durchschnitt einen Fettverlust von 215 Gramm pro Tag annimmt (1 Gramm Fett entspricht 9,3 Kilokalorien), so stehen Ihnen weitere 2.000 Kilokalorien pro Tag als Energiequelle zur Verfügung. Sie werden also schlank, ohne Ihren Körper aushungern zu müssen.